**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Российская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на «Утверждаю»

педагогическом совете Директор МКОУ «Российская СОШ»

­­­­­­­­­­ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Ф. Струзик

Протокол № 1\_\_ Приказ № 178\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «30» августа\_2024 г. от «30» августа\_ 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

**«Спортивные игры»**

направленность программы: спортивно-оздоровительная

уровень программы: стартовый

возраст обучающихся: 10-17 лет

срок реализации программы: 1 год

***Составитель:***

*педагог дополнительного образования*

Борисенко А.Ф.

с. Российка

2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры» - физкультурно-спортивная.

Новизна программы: программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Спортивные игры» способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.
Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

 Отличительная особенность: программа «Спортивные игры» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спортивные игры» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;

- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;

- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Адресат программы: заниматься в секции могут учащиеся 5-10 классов, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Объем программы: 72 часа в год.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы обучения и режим занятий: материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: баскетбола, волейбола, а также техники элементов легкой атлетики и гимнастики, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Форма организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

|  |
| --- |
| **Формы проведения занятий и виды деятельности** |
|  Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке. |
|  Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
|  Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
|  Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий)  |

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы** «Спортивные игры»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

З**адачи:**

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

- развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- пропаганда здорового образа жизни, воспитание моральных и волевых качеств.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **теория** | **практика** | **Всего** |  |
| 1. | Вводное занятие | 2 |  | 2 | опрос |
| 2. | Общефизическая подготовка:Специально-физическая подготовка |   | 5 5  | 5 5  | опрос тестирование учебные игрыучебные игрыучебные игры |
| - пионербол;- волейбол;- футбол | 111 | 181818  | 191919 |
| 3. | Прием контрольных нормативов и тестов | - | 2 | 2 | тестирование  |
| **Итого** | **5** | **67** | **72** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Теория: 5 ч**

1. История отечественного спорта. Лучшие спортсмены.
2. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Здоровый образ жизни. Вредные привычки.
3. История пионербола. Терминология. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований.
4. История волейбола. Терминология. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований.
5. История футбола. Терминология. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований.

**Практика: 67 ч**

1. **Общая физическая подготовка** – 5ч (обще-развивающие упражнения (ОРУ), специально- беговые упражнения (СБУ), специально-прыжковые упражнения(СПУ), специально-метательные упражнения (СМУ), бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, высоту с места и разбега, броски набивного мяча, метание мяча, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии.)
2. **Специальная физическая подготовка** – 5ч (развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости )
3. **Техническая подготовка по пионерболу** –18ч (передвижения, , передачи, броски, сочетание приемов, действия в защите и нападении )
4. **Техническая подготовка по волейболу** – 18ч (передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование)
5. **Техническая подготовка по футбол, мини-футболу** - 18ч (перемещения, ведение, передачи, обводки, удары по воротам
6. **Контрольные упражнения** -2ч (тестирования, нормативы)

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

 Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

 **Личностные результаты** отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

 **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Оздоровительные результаты программы «Спортивные игры»:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы общей физической подготовки «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- правила соревнований изученных видов спорта.

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- проводить соревнования на школьном уровне;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;

- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований;

- жесты судей;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;

- выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях;

- демонстрировать жесты судей;

- проводить судейство соревнований.

 **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** |  **Тема** |  **Дата** |
| 1 | История отечественного спорта. Лучшие спортсмены.Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. | 8.09 |
| 2 | Здоровый образ жизни. Вредные привычки. | 15.09 |
| 3 | Общая физическая подготовка обще-развивающие упражнения, специально- беговые упражнения, н/старт, бег на короткие дистанции, обще-развивающие упражнения, специально- беговые упражнения, в/старт, бег на средние и длинные дистанции  | 22.09 |
| 4 | - специально-прыжковые упражнения, прыжок в длину в высоту с разбега- специально-метательные упражнения, бросок набивного мяча, метание мяча, гранаты | 29.09 |
| 5 | - акробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения в висах и упорах | 6.10 |
| 6 | Специально-физическая подготовка - подвижные игры на развитие скоростных качеств- подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств | 13.10 |
| 7 | - подвижные игры на развитие выносливости- подвижные игры на развитие силовых качеств, гибкости- подвижные игры на развитие координационных качеств, ловкости | 20.10 |
| 8 | Пионербол. История пионербола. Терминология. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований. | 27.10 |
| 9 | - стойки и перемещения, комбинация из передвижений и владения мячом | 3.11 |
| 10 | - передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку | 10.11 |
| 11 | - передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку | 17.11 |
| 12 | - передача мяча сверху и снизу в парах у стены, в тройках со сменой мест | 24.11 |
| 13 | -чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку- передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке | 1.12 |
| 14 | - верхняя прямая подача мяча, нижняя прямая подача- прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу | 8.12 |
| 15 | - прямой нападающий удар, блокирование- комбинация: прием, передача, удар | 15.12 |
| 16 | - тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций, игра в нападении в зоне 3, игра в защите  | 22.12 |
| 17 | Волейбол. История волейбола. Терминология волейбола. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований | 29.12 |
| 18 | - стойки и перемещения волейболиста - комбинация из передвижений и владения мячом | 5.01 |
| 19 | - передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку- передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку | 12.01 |
| 20 | - передача мяча сверху и снизу в парах у стены, в тройках со сменой мест | 19.01 |
| 21 | -чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку | 26.01 |
| 22 | - передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке- верхняя прямая подача мяча, нижняя прямая подача | 2.02 |
| 23 | - прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу- прямой нападающий удар, блокирование | 9.02 |
| 24 | - комбинация: прием, передача, удар | 16.02 |
| 25 | - тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций, игра в нападении в зоне 3, игра в защите  | 2.03 |
| 26 | Футбол. История футбола. Терминология футбола. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований. | 9.03 |
| 27 | - стойки и перемещения футболиста- комбинация из перемещений  | 16.03 |
| 28 | - удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема- удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема | 23.03 |
| 29 | - удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 6.04 |
| 30 | - остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения | 13.04 |
| 31 | - ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения c ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением | 20.04 |
| 32 | - удары по воротам- игра вратаря | 27.04 |
| 33 | - индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча, перехват- комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам | 4.05 |
| 34 | - тактика игры: свободное нападение, позиционное нападение без смены и со сменой позиций игроков  | 11.05 |
| 35 | - игра футбол, мини-футбол на самоконтроль | 18.05 |
| 36 | Контрольные упражнения -тестирование-нормативы | 25.05 |

***Методическое обеспечение:***

Раздаточный материал:

* памятка по технике безопасности в спортивном зале;
* права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

* наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

* литература по основным разделам программы;
* журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

* методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

**Формы промежуточной аттестации:**

*Личная аттестация обучающихся*

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

*Оценка результативности*освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

*Текущий контроль*ведетсярегулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

***Промежуточная аттестация***определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 этапе обучения по программе являются:

* метод педагогического наблюдения;
* участие в соревнованиях различного уровня;
* сдача контрольных нормативов.

В основетекущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

*Показатели успеваемости*по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативностиосвоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

Материально-техническое обеспечение

 Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Гранаты для метания (500г,700г).

 Пришкольный стадион (площадка).

Мультимедийное оборудование. Учебно- методическое обеспечение.

**Список литературы:**

1. Лях В.И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания. 1-11классы. – Москва: Просвещение, 2020
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 классы. Москва: Просвещение, 2019
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура.10-11 классы
4. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11классов: пособие для учителя. – Москва: Просвещение, 2018
5. Лях В.И. Физическая культура: тестовый контроль. 5-9 классы – Москва: Просвещение, 2019